



いただきます！

「いただきます」には、食事に携わってくれた人々や食べ物への感謝の意味があります。



平成30年12月
中野区立上鷲宮小学校
校長 堀 聡明
栄養教諭 菅野 幸

食事で体をあたためよう！！



寒いときに体をあたためる方法と言ったら、体を動かしたり、暖房をつけたり、重ね着をしたり・・・。
実は、「食事」でも体をあたためることができるのです。

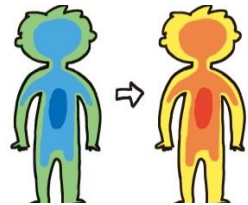
【食事で体をあたためるポイント】

① 1日3食きちんと食べる。

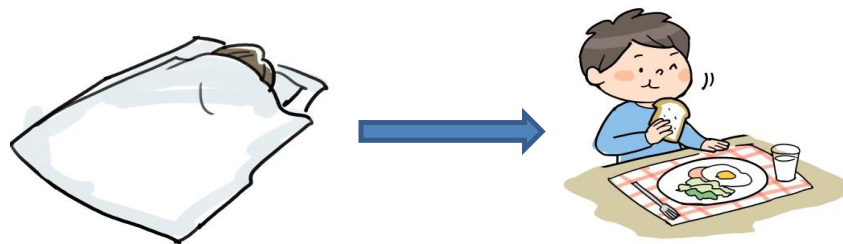
なぜ体をあたためるために、朝・昼・夕ときちんと食事をするのが大切なのでしょうか？

それは、人間は食べ物を食べて体の中で消化・吸収されるときに、熱を生み出すからです。

食事をするとき体がぽかぽかあたまったことはありませんか？このことを少しむずかしい言葉で、「食事誘発性熱産生」といいます。



また、人間は夜眠っているときは体温が下がっていますので、特に朝ごはんを食べることは、体をあたためるうえでもとても大切です。



② 食材や調理方法を工夫する。

《体をあたためる食材》



つちの中で育つものが
おおいね

《体をあたためる調理法》

●とろみをつけた料理

かたくり粉などで、料理をとろっとさせることで、料理が冷めにくくなり、食べると体があたたまります。

☆料理例・・・麻婆豆腐、あんかけ、シチューなど



●なべ料理

日本にはたくさんなべ料理があります。なべに肉や魚、野菜などのたくさんの食材を入れて、いろいろな味付けで煮込んだものをみんなで囲んでたべます。



③ 家族や友達と楽しく食べる。

同じ食事内容でも一人で食べるより

誰かと一緒に楽しく食べる方が、

体から産み出される

熱の量が多くなると言われています。

